



## LIVRET BENJAMINS - MINIMES

Catégories saison 2025 - 2026 :

**Benjamins (BE) : 2014 - 2013**

**Minimes (MI) : 2012 - 2011**



# CONTACTS ET PRÉSENTATION DE L'EQUIPE



**“Vous avez choisi d’inscrire votre enfant à l’Athlétisme. Nous en sommes ravis”.**

## Responsable des écoles d’athlétisme :

ABADIE Jean

[jean.abadie@satuc.fr](mailto:jean.abadie@satuc.fr)

## Responsables des benjamins- minimes :

ABADIE Jean et Martin Menevis

	<b>Jean</b> Sprint / Haies Longueur / Triple		<b>Martin</b> Hauteur		<b>Léa</b> Lancers
	<b>Paul</b> Longueur / Triple		<b>Mathieu</b> Demi fond		<b>Aurore</b> Sprint Longueur / Triple
	<b>Séverine</b> Longueur / Perche		<b>Laurent</b> Perche		<b>Cyann</b> Demi fond
	<b>Oscar</b> Longueur / Triple		<b>Valentin</b> Lancer / Hauteur		<b>Guillem</b> Sprint

# OBJECTIF





## OBJECTIF



Le SATUC TOULOUSE ATHLÉ offre aux jeunes les bonnes conditions pour pratiquer l'athlétisme, progresser selon leurs capacités et s'épanouir dans un esprit sportif, sur toutes les disciplines.

Club formateur et axé sur la compétition, nous exigeons assiduité aux entraînements et aux compétitions. Athlètes et parents doivent adhérer à ces engagements pour toute inscription.

A photograph of two female athletes in purple vests with "TOULOUSE" printed on them. They are standing on a red running track, looking down at something in their hands. The background shows other athletes and green trees.

# LES ENTRAINEMENTS



## Organisation :

-  17 Horaires : Mardi et vendredi, 18h30 - 20h30
-  Lieu : 11 bis allée Camille Soula, 31400 Toulouse

## Structure et planification des entraînements :

Un échauffement de 30 minutes est proposé puis les athlètes sont répartis par année de naissance et font 2 ateliers de 45 minutes. Chaque semaine, un benjamin ou un minime participe aux activités suivantes :

- 1 sprint (plat ou haies)
- 1 saut (longueur/triple, hauteur ou perche)
- 1 lancer (javelot, poids, disque ou marteau)
- 1 épreuve de demi-fond

- ◆ Certains Minimes 2 peuvent bénéficier d'un aménagement sur décision des responsables.
- ◆ La polyvalence est encouragée, mais une spécialisation progressive est possible chez les plus grands
- ◆ Les benjamins sont également formés à l'exercice de juge (obligatoire)



### Entraînements supplémentaires :

- 💡 Destinés aux Minimes 2 en transition vers les catégories supérieures (sous accord des responsables).
- 📌 Les entraînements de l'école restent prioritaires. En cas d'absences répétées, un autre format pourra être envisagé. Un planning sera établi et devra être respecté.

### Assiduité :

- ⚠ Absence : Merci de prévenir un responsable. Un suivi sera effectué.
- ⚠ Comportement : Manque d'engagement, non-respect du groupe ou des consignes = suspension temporaire après appel aux parents.

### Équipement :

- Chaussures : Running adaptées + pointes (modèle de base)
- Tenue : Short/cuissard, t-shirt + vêtements adaptés au temps (legging, jogging, veste, k-way)
- Autres : Gourde, montre

### Planning saisonnier :

- Piste : Jusqu'en novembre
- Cross & Salle : Novembre - Mars
- Piste : Mars - Juillet

A photograph of a track and field hurdle race. Several male athletes are in mid-stride on a red running track, jumping over blue and red hurdles. The background shows a green field, trees, and spectators in the distance.

**LES COMPETITIONS**  
**UN LEVIER ESSENTIEL POUR**  
**PROGRESSER**



## L'importance des compétitions

Les compétitions sont l'aboutissement du travail réalisé à l'entraînement. Elles permettent aux jeunes athlètes de mettre en pratique leurs acquis et donnent du sens à leur engagement. Elles développent des qualités essentielles : exigence, rigueur, esprit de partage et gestion des émotions.

Le stress d'avant-compétition est normal, mais il ne doit pas être une peur de l'affrontement. Ces expériences préparent aux défis futurs de la vie.

Sur place, les entraîneurs seront là pour soutenir les athlètes, et nous comptons sur les parents pour encourager tous nos jeunes en maillot violet jusqu'au bout !

**L'objectif ? Donner le meilleur de soi-même, prendre du plaisir et mieux se connaître.**

### → Engagement minimum demandé :

- Participation aux championnats départementaux
- 4 compétitions dans l'année (dont l'Équip'Athlé)
- Disponibilité les samedis ou dimanches selon le calendrier

Un planning des compétitions sera communiqué dès que possible, précisant celles obligatoires. Une convocation sera envoyée par mail la semaine précédente avec les horaires.

**Les athlètes ne souhaitant pas concourir peuvent s'engager en tant que juge.**



## LES COMPETITIONS : UN LEVIER ESSENTIEL POUR PROGRESSER



### Participation des parents

Lors des compétitions, les parents peuvent aider à l'organisation (chronométrage, aide-juge...). Cependant, l'encadrement technique et le suivi des athlètes restent sous la responsabilité des entraîneurs.

### Logistique

- ➡ Débardeur SATUC fourni aux nouveaux athlètes pour leur première compétition (port obligatoire).
- ➡ Des chaussures à pointes (modèle de base)
- ➡ Prévoir 4 épingle à nourrice pour fixer le dossard.

# DIVERS





### Boutique SATUC

Une gamme de vêtements aux couleurs du club (short, cuissard, survêtement, etc.) est disponible sur le site.

### Stages sportifs

Un stage d'athlétisme pour les benjamins/minimes est envisagé pendant les vacances de la Toussaint ou de Pâques afin de préparer la saison estivale.

### Assemblée Générale

L'AG du SATUC a lieu en mars. C'est un moment clé pour découvrir le bilan financier et sportif, élire certains membres du comité directeur et échanger sur la politique du club. Votre présence est importante !

**En s'inscrivant au SATUC, chaque jeune athlète et ses parents acceptent les modalités de fonctionnement décrites dans ce livret. Ces règles, qui forment une Charte, peuvent être expliquées, discutées et adaptées si nécessaire. En adhérant au club, chacun s'engage à les respecter.**

### Envie de vous investir ?

Si vous souhaitez contribuer à la vie du club (dirigeant, entraîneur, jury...) ou mieux connaître l'athlétisme, contactez-nous !

# BONNE SAISON SPORTIVE !



BIENVENUE DANS  
L'ECOLE D'ATHLETISME DU  
SATUC TOULOUSE ATHLE